

**BÜHNEN BERN**

**SCHAUSPIEL**

Ab

**12.10.24**

Vidmar 1



**FRÜHLINGS  
ERWACHEN**

frei nach Frank Wedekind  
ein Abend mit Berner Jugendlichen

Material zur Vor- und Nachbereitung im Unterricht

Liebe Lehrkräfte

Diese Materialmappe möchte Sie dabei unterstützen, Schüler\*innen für den Theaterbesuch *Frühlings Erwachen* vorzubereiten, und mit der Klasse auf interessante Diskussionsgegenstände zu kommen, welche in dieser freien Bearbeitung nach Frank Wedekind aufgeworfen werden.

Im ersten Teil finden Sie allgemeine Informationen zum Stück, zur Produktion, zur Regiearbeit und den beteiligten Jugendlichen. Der zweite Teil besteht aus theaterpädagogischen Spielvorlagen zum Vor- und Nachbereiten.

Wir bieten Ihnen neben dieser Materialmappe auch vorbereitende Workshops, Einführungen oder allgemeine Führungen durchs Stadttheater an. Falls Sie inhaltliche Fragen haben oder theaterpädagogische Angebote rund um den Vorstellungbesuch buchen möchten, erreichen Sie unsere Theaterpädagogin Fabienne Bieber folgendermassen:

fabienne.biever@buehnenbern.ch, Tel: 031 329 51 18 (Mo –Do)

Fragen bezüglich Führungen: fuehrungen@buehnenbern.ch

Fragen zur Kartenbestellung und Schulklassentarife beantwortet Ihnen gerne unser Team der Theaterkasse: 031 329 52 52, kasse@buehnenbern.ch

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Fabienne Bieber  
(Theaterpädagogik)

Elisa Elwert  
(Dramaturgie)

# Inhalt

Besetzung.....	4
Über das Projekt.....	5
Inhaltsangaben zum Stück.....	6
Über Frank Wedekinds <i>Frühlings Erwachen</i> .....	9
Bienen.....	10
Das Regieteam.....	12
Interview mit Joanna Praml.....	14
Ein Abend mit Berner Jugendlichen.....	16
Weiterführende Materialien zur Vertiefung im Unterricht.....	22
Wie geht es den Jugendlichen in der Schweiz.....	22
Mindset für mutiges Denken – Wie kommen die Jugendlichen raus aus der Dauerkrise?.....	23
«Viele junge Leute denken regelmässig an kaum etwas anderes als Suizid».....	25
Hilfsangebote.....	28
Fair Play im Zuschauerraum – wie geht das?.....	29
Liebe Lehrpersonen.....	29
Liebe Schüler*innen.....	30
Vorbereitung im Unterricht.....	31
Theaterpädagogische Vorbereitung.....	31
Sag mir, wo du stehst.....	31
Textausschnitt.....	32
Erstelle eine Bucket List.....	33
Stationen einer Jugend (freies Improvisationsspiel).....	34
Nachbesprechung im Unterricht.....	37
Die Litfasssäule auf dem Tresorplatz.....	37
Das ungeschriebene Blatt.....	37
Nachbesprechen in 4 Schritten.....	38
Nachweise, Kontakt, Impressum:.....	40

# Besetzung

Regie & Text	Joanna Praml
Text	Dorle Trachternach
Ausstattung	Inga Timm
Musik	Hajo Wiesemann
Dramaturgie	Elisa Elwert
Regieassistenz	Lou Steiger
Licht	Rolf Lehmann & Hanspeter Liechi



**es spielen:** Emil Barmettler, Blue Burri, Noée Furter, Silas Glanzmann, Max Häusler, Guillaume Mourgue d'Algue, Maryam Rifqui, Sahra Schärer, Marie Hélène Steinfels, Lars Antoni Weber  
© Annette Boutellier

**PREMIERE: 12.10.2024, Vidmar 1**

**DAUER: 100 Min.**

**TW: Die Inszenierung verhandelt die Themen Suizid und Sexualität. Sexuelle Handlungen werden geschildert. Suizid wird explizit erwähnt und dargestellt.**

# Über das Projekt

Diese Spielzeit hält ein besonderes Projekt bereit, eine grosse Inszenierung mit Jugendlichen: «Frühlings Erwachen», frei nach dem Klassiker von Frank Wedekind aus dem Jahr 1891. Wedekind liess damals seine 14jährigen Protagonist\*innen mit den Wirren der Pubertät straucheln, an mangelnder Aufklärung und grossem Schuldruck leiden und tragisch scheitern. Und heute? Alles anders? Was haben heutige Teenager Wendla und Moritz Stiefel zu sagen?

Zum ersten Mal arbeitete die Regisseurin und Schauspielerin Joanna Praml mit ihrem Team in Bern. Joanna Praml entwickelt seit Jahren Stücke mit Jugendlichen, ihre Arbeitsweise ist aussergewöhnlich: Sie entwickelt und adaptiert gemeinsam mit jugendlichen Darsteller\*innen klassische Theaterstoffe im professionellen Kontext. Dabei werden die Gedanken, Themen und Biografien der Jugendlichen und ihre Auseinandersetzung mit dem klassischen Stoff zum zentralen Thema der Inszenierung. Die Inszenierungen sind hoch energetisch und emotional und werden als Teil des Repertoires im Abendspielplan einem breiten Publikum präsentiert. Joanna Praml nimmt dabei die Jugendlichen in ihrem kreativen Potential künstlerisch auf Augenhöhe ernst. Der zugrundeliegende Text der Inszenierung wird vom Team aus Gesprächen, Gedanken, Improvisationen und Inputs der Jugendlichen während des Probenprozesses entwickelt und geschrieben. Ergänzend wurden Expert\*innen hinzugezogen, die zu Themen wie Pubertät, Schuldruck, Aufklärung und Pornografie, mentale Gesundheit und Suizidalität begleiten, beraten und mit ihren Expertisen inhaltlich unterstützen. Das ermöglicht nicht nur den Jugendlichen eine einmalige Erfahrung, bei der sie den Theaterbetrieb hautnah erleben und über den intensiven Probenprozess einander kennenlernen, die eigene Kreativität ausprobieren können. Es eröffnet dem Publikum darüber hinaus ungewohnte und unerwartete Perspektiven darauf, wie dieser klassische Stoff heute erzählt werden kann und was Jugendliche zu dem Thema zu sagen haben. <sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Text von Elisa Elwert

## Inhaltsangaben zum Stück



Michael Sommer und sein Playmobilensemble liefern Ihnen nicht nur eine kompakte und unterhaltsame Zusammenfassung des Stückes, sondern erklären auch noch, was eine Allegorie ist:

<https://www.youtube.com/watch?v=UKUZtsWclaq>

## Volltext

Auf den Volltext auf Projekt Gutenberg können Sie hier zugreifen:

<https://www.projekt-gutenberg.org/wedekind/erwachen/erwachen.html>

## Chat GPT über Frühlings Erwachen

### **Du: Um was geht es in Frühlings Erwachen?**

ChatGPT: «Frühlings Erwachen» ist ein Drama des deutschen Dramatikers Frank Wedekind, das erstmals 1891 veröffentlicht wurde. Das Stück, auch bekannt als «Frühlings Erwachen: Eine Kindertragödie», behandelt die Themen der Sexualität, Pubertät, Aufklärung und die Repression der Gesellschaft im ausgehenden 19. Jahrhundert.

Die Handlung konzentriert sich auf eine Gruppe von Jugendlichen in einer deutschen Kleinstadt, die mit den physischen und emotionalen Herausforderungen der Pubertät konfrontiert werden. Die Charaktere, darunter Melchior Gabor, Wendla Bergmann und Moritz Stiefel, erleben ihre sexuelle Erwachung und versuchen, die Rätsel der Sexualität zu verstehen, während ihre Eltern und Lehrer die Themen tabuisieren oder falsch vermitteln.

Die Erwachsenen in der Geschichte scheitern oft daran, angemessen mit den Fragen und Bedürfnissen der Jugendlichen umzugehen, was zu tragischen Konsequenzen führt. Das Stück kritisiert die damalige Gesellschaft und ihre Haltung gegenüber Sexualität und Bildung. Es enthüllt die Spannungen zwischen den Generationen und zeigt, wie die Unwissenheit und die moralischen Beschränkungen der Erwachsenen das Leben der Jugendlichen beeinflussen.

«Frühlings Erwachen» ist bekannt für seine Offenheit in der Darstellung von Sexualität und seine Kritik an der Doppelmoral der Gesellschaft. Es bleibt ein bedeutendes Werk des deutschen Naturalismus und hat auch in modernen Inszenierungen und Adaptionen immer noch Relevanz.

## Du: Welche Figuren gibt es in *Frühlings Erwachen* und was erleben sie?

ChatGPT: In Frank Wedekinds «Frühlings Erwachen» gibt es eine Reihe von Haupt- und Nebenfiguren, die alle ihre eigenen Konflikte und Erlebnisse durchmachen. Die meisten der Charaktere sind Jugendliche, die auf der Schwelle zum Erwachsenwerden stehen und mit den Herausforderungen der Pubertät und den Zwängen der Gesellschaft konfrontiert werden. Hier sind die wichtigsten Figuren und ihre zentralen Erlebnisse:

1. Melchior Gabor ist ein intelligenter, aufgeklärter Junge, der im Gegensatz zu seinen Mitschülern ein gewisses Verständnis von Sexualität hat. Er ist atheistisch und zweifelt an den konservativen und repressiven Werten der Gesellschaft. **Was er erlebt:** Melchior schreibt einen Aufsatz über Sexualität, um seinem Freund Moritz zu helfen, der im Dunkeln tappt, was das Thema angeht. Er hat eine sexuelle Begegnung mit Wendla Bergmann, die letztendlich tragisch endet, da Wendla ungewollt schwanger wird und später an den Folgen einer heimlich durchgeführten Abtreibung stirbt. Melchior wird daraufhin von der Schule verwiesen und landet in einer Besserungsanstalt.
2. Wendla Bergmann ist ein junges, unschuldiges Mädchen, das auf eine neugierige und doch kindliche Weise versucht, die Welt der Erwachsenen zu verstehen, insbesondere in Bezug auf Sexualität. Ihre Mutter weigert sich jedoch, ihr die Wahrheit über Fortpflanzung und Sexualität zu erklären. **Was sie erlebt:** Wendla bittet Melchior, sie zu schlagen, weil sie das Gefühl von Schmerz erleben möchte, was zu einem intensiven, aber missverstandenen Moment führt. Sie hat später eine sexuelle Begegnung mit Melchior, ohne wirklich zu verstehen, was passiert. Wendla wird schwanger, ohne zu wissen, was Schwangerschaft überhaupt bedeutet. Ihre Mutter organisiert eine Abtreibung, bei der Wendla stirbt.
3. Moritz Stiefel ist ein schüchterner und unsicherer Junge, der unter starkem Druck steht, in der Schule erfolgreich zu sein. Er ist mit der eigenen aufkommenden Sexualität und dem schulischen Leistungsdruck völlig überfordert. **Was er erlebt:** Moritz' Unfähigkeit, die schulischen Anforderungen zu bewältigen, sowie seine Angst vor dem Erwachsenwerden und der Sexualität treiben ihn in eine tiefe Verzweiflung. Nachdem er in den Prüfungen scheitert und ihm der Schulabschluss verwehrt wird, sieht er keinen anderen Ausweg und nimmt sich schließlich das Leben.
4. Ilse ist eine freigeistige junge Frau, die aus einer zerrütteten Familie stammt. Sie hat das Elternhaus verlassen und führt ein bohemisches Leben unter Künstlern. **Was sie erlebt:** Ilse verkörpert das Gegenbild zu den anderen Jugendlichen, da sie ein Leben jenseits der gesellschaftlichen Normen lebt. Sie trifft sich mit Moritz kurz vor dessen Selbstmord und versucht, ihn zum Bleiben zu überreden, doch er lehnt ab.
5. Hans Rilow und Ernst Röbel sind zwei Mitschüler von Melchior und Moritz, die eine homosexuelle Zuneigung zueinander entwickeln. **Was sie erleben:** In einer Szene gestehen sich die beiden ihre Liebe und küssen sich. Ihre Beziehung ist ein weiteres Beispiel für die unterdrückte Sexualität, die im Stück thematisiert wird.
6. Martha Bessel ist eine Klassenkameradin von Wendla und lebt in einer gewalttätigen und missbrauchenden Familie. **Was sie erlebt:** Martha gesteht Wendla, dass sie von ihren Eltern geschlagen wird, was zu einem emotionalen Gespräch führt. Ihr Schicksal bleibt offen, sie steht aber stellvertretend für die Opfer häuslicher Gewalt.

## Die Erwachsenenfiguren

Frau Bergmann: Wendlas Mutter, die es versäumt, ihre Tochter angemessen über Sexualität aufzuklären. Sie entscheidet sich für eine Abtreibung, ohne Wendla die Konsequenzen zu erklären.

Herr und Frau Gabor: Melchiors Eltern. Sie sind liberale Freidenker, aber auch sie scheitern letztlich daran, ihren Sohn vor den Folgen seiner Handlungen zu bewahren.

Lehrer und Autoritäten: Sie stehen symbolisch für die rigiden, repressiven Strukturen der Gesellschaft. Die Lehrer behandeln Moritz und Melchior mit Härte und Verständnislosigkeit.

## Themen und Erlebnisse im Stück

Die Figuren durchleben vor allem die typischen, aber oft schmerzhaften Erfahrungen der Pubertät: die Entdeckung der Sexualität, das Gefühl der Einsamkeit, die Unfähigkeit, mit der eigenen Identität und den Anforderungen der Erwachsenenwelt zurechtzukommen. Diese Erfahrungen werden durch die rigiden gesellschaftlichen Normen und die Unfähigkeit der Erwachsenen, Verständnis zu zeigen, verstärkt.

Die Tragödien der Figuren – Wendlas Tod, Moritz' Selbstmord und Melchiors Abstieg in eine Besserungsanstalt – sind ein kritischer Kommentar auf die repressiven sozialen Strukturen der Zeit.



Dieser Inhalt verstößt möglicherweise gegen unsere [Nutzungsrichtlinien](#).  
Du bist anderer Meinung? Dann gib dieser Reaktion bitte einen Daumen runter.



# Über Frank Wedekinds *Frühlings Erwachen*

– von Dorle Trachternach<sup>2</sup>

Wedekind wurde 1864 in Hannover als Sohn eines Arztes geboren. Die Kindheit verlief für damalige Verhältnisse normal – selbst der Erzieher bestätigt 1881 den Eltern des 17-Jährigen, dass Frank «in sittlicher Beziehung nie zu einer Klage Anlass gab». Und dann der Skandal: Mit 27 Jahren schreibt Wedekind die Kindertragödie *Frühlings Erwachen*. Es ist heute nur noch schwer vorstellbar, welche Schockwellen dieses Schauspiel auslöste, das als Hauptpointe der Handlung die Verführung einer 14-Jährigen durch einen 14-Jährigen hatte. Die weiteren Zutaten sind eine einzige Aneinanderreihung von damaligen Tabubrüchen: der Suizid eines Schülers, onanierende Jünglinge und homoerotische Annäherungsversuche. Das Stück wird sofort verboten.

Erst am 20. November 1906 wird *Frühlings Erwachen* von Max Reinhardt in Berlin uraufgeführt. Es ist die Zeit der Reformpädagogik, und die neu aufkommende Jugendbewegung versucht ein neues Bewusstsein für die Probleme junger Menschen zu schaffen. Trotzdem kommt es zu erheblicher Zensur. Einige Szenen werden komplett gestrichen. Nach der Uraufführung kommt es zu Protesten. In der ersten Reihe hätten junge Damen gesessen, empört sich der «Berliner Lokalanzeiger», ein geistlicher Herr befürchtet, dass «sittliche Verflachung und gemeine Lüsternheit» der Jugend «die Nahrung ihrer unsterblichen Seele» werden könne.

Keine 100 Jahre später steht im Gegensatz dazu das Urteil eines Theaterkritikers, der nach dem Besuch einer Wiesbadener Inszenierung 1998 konstatiert: «Rührend und vergeblich muten die Bemühungen im Programmheft an, den Aktualitätsnachweis für die Kindertragödie von 1890 zu bringen. Nein, die Geschichte hat inzwischen gearbeitet, nichts ist weniger aktuell als *Frühlings Erwachen*.»

Wie also umgehen mit dem ehemaligen Skandalstück? Die Hoffnung Wedekinds war, jemand möge das Stück von seiner humorvollen Seite aus betrachten. 1909 schreibt Wedekind «Nimmt mich wunder, ob ich es noch erleben werde, dass man das Buch endlich für das nimmt, als was ich es geschrieben habe, für ein sonniges Abbild des Lebens, in dem ich jeder Szene an unbekümmertem Humor alles abzugewinnen suchte, was irgendwie daraus zu schöpfen war».

Der Autor wendet sich hier gegen ein Missverständnis in der Rezeption: Wedekinds Thema war zwar das Thema aller bürgerlichen Trauerspiele, aber seine Art der Darstellung war ungleich zeitgemäßer und moderner, voll von groteskem Humor. Zwar stirbt Wendla an den Folgen einer Abtreibung, zwar erschießt sich der von Pubertätsnöten geplagte Moritz Stiefel, aber sein Versuch, den vor Lebenslust strotzenden Melchior Gabor mit ins Grab zu ziehen, scheitert. Er folgt statt ins Grab dem «vermummten Herrn»: dem Leben.

---

<sup>2</sup> Der Text ist von Dorle Trachternach unter Zuhilfenahme von Thomas Möbius: Textanalyse und Interpretation zu Frank Wedekind, «Frühlings Erwachen», Hollfeld, 2024.

# Bienen

- von Jan Weiler<sup>3</sup>

Wenn der Frühling erwacht, blüht streng genommen noch gar nichts. Das Frühlingserwachen beschreibt eher die Mühsal der ersten Blättchen und Knospen, sich in die Sonnenstrahlen zu drehen. Es ist eben noch nicht Mitte April. Die geile, angeberische Kirschblüte, der Flug der Bienen und Hummeln, die nie mehr Lärm machen als bei ihren ersten frenetischen Touren, stehen noch bevor. Das Wasser ist noch eiskalt, und die Wiesen liegen platt und grau in der Landschaft. Das Erwachen äussert sich nur in einem müden Blinzeln der Natur und der damit verbundenen Ahnung, dass bald Leben einkehrt, dass es demnächst brummt und knackt, dass Pflanzensäfte fließen und Äste krachend ihre Gelenke biegen. Es ist noch nicht so weit, aber bald. Insofern ist der Titel von Frank Wedekinds Drama mehr als klug gewählt, besonders der Untertitel: eine Kindertragödie. Melchior, Moritz und Wendla sind nämlich nicht, wie die Pubertierenden heute gerne in Unkenntnis ihres tatsächlichen Reifegrades genannt werden, junge Erwachsene, sondern Kinder, die morgens in Körpern aufwachen, die ihnen fremd sind. Die Verwirrung darüber und die aufkommenden Zweifel, der Kummer über die eigene Unzulänglichkeit und die Wut über ihre Machtlosigkeit, das sind die zarten Vorboten des Erwachsenwerdens. Wenn man das Stück heute liest, stellt man fest, dass sich daran nichts geändert hat. Jugend fühlt sich heute genauso an wie 1890. Und sie wird von den natürlichen Antagonisten der Pubertierenden, also den Erziehungsberechtigten und den damit beauftragten Kräften, auch genauso wahrgenommen. Schon um 400 v. Chr. meckerte Sokrates über die Jugend – und wüsste man nicht, dass die folgenden Sätze von ihm stammen, man könnte sie auch für die Wutrede eines frustrierten Fußballtrainers halten: »Die Jugend liebt heutzutage den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität, hat keinen Respekt vor den älteren Leuten und schwatzt, wo sie arbeiten sollte. Die jungen Leute stehen nicht mehr auf, wenn Ältere das Zimmer betreten. Sie widersprechen ihren Eltern, schwadronieren in der Gesellschaft, verschlingen bei Tisch die Süßspeisen, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.« Diese misanthropische Haltung gegenüber der Jugend hat sich über Hunderte von Jahren nicht verändert und verwandelt seit eh und je den Erziehungsauftrag in einen Krieg der Generationen. Die Schönheit der Jugend tritt gegen die Macht des Alters an. Und verliert. Und weil das so ist, schildert »Frühlings Erwachen« die Pubertät als unausweichlich tragisch, als Zeit der unausgesetzten Tyrannei der Älteren. Damit lag Wedekind vor hundertzwanzig Jahren noch richtig und voll im Trend. Damals standen die Kinder der Welt der Erwachsenen noch vollkommen rat- und machtlos gegenüber, ein Umstand, der ventilhaft Spott und Häme gegen die symbolischen Autoritätsfiguren der Erwachsenenwelt erzeugte. Wedekind gibt deshalb seinem Schulpersonal durchgängig alberne Namen, er macht sich über die Lehrer lustig, schildert sie als eine Bande von brutalen Dummköpfen.

Inzwischen hat sich das Bild des Lehrers jedoch gewandelt. Vom Freund des Schülers in den 1980er-Jahren ist er inzwischen zu einer Art Raubtierdompteur mutiert. Moderne Lehrerinnen und Lehrer können es sich heute gar nicht mehr leisten, mit Schülern umzugehen wie mit Moritz' Stiefel. Anwaltliche Schreiben wären vermutlich die Folge. Schule ist nicht mehr so wie bei Wedekind. Schüler sind nicht mehr völlig machtlos, im Gegenteil. Das ist schon mal ein tröstlicher Befund. Und auch die aufkommende Sexualität hat heute zumindest teilweise ihren Schrecken verloren. Das schiere Entsetzen über die eigene Erregung, wie es Wendla und Melchior erfahren, als sie ihn bittet, sie zu schlagen, ist in Zeiten des Sexfilmportals Pornhub einer gewissen Abgebrühtheit gewichen, ähnliches gilt für die Masturbation unter Zuhilfenahme von Bildern. Das ist ein viel erzählter Topos. In »Frühlings Erwachen« sieht Hänschen Rilow dabei ein Bild von Palma il Vecchio an, auf dem die halbnackte Venus zu sehen ist und welches heute problemlos im KiKA-TV-Programm um 14 Uhr gezeigt werden könnte. In der Jugend der heutigen Eltern standen im ungünstigsten Fall der Quelle-Wäschekatalog und im besten Fall der Playboy zur Verfügung. Der Katalog hatte kaum größere Schauwerte zu bieten als Palma il Vecchio, und auch der Playboy wies Grenzen in der Darstellung auf. Erstens aus presserechtlichen Gründen und zweitens, weil die Intimrasur noch nicht en vogue war. Die Fantasie

---

<sup>3</sup> Der Autor Jan Weiler liest Wedekinds »Frühlings Erwachen«, Programmheft, D-Haus, 2017

musste genaue anatomische Kenntnisse ersetzen. In einem Cartoon von F. K. Waechter aus den 1970er-Jahren zeichnet sich ein Junge daher eine eigene detaillierte Vorlage.

Heutzutage liegt alles offen. Sexualität ist längst eine Ware, sexualisierte Sprache wird nicht mehr als vulgär, sondern als allfällig wahrgenommen, und sämtliche Finessen und Geheimnisse von Nacktheit und Sexualität sind klickbar. Es ist an den Eltern, die Kinder darüber zu informieren, dass Frauen nicht immer wollen und Männer womöglich nicht immer können. Kommunikation unter den Generationen ist wichtiger denn je, und auch in dieser Hinsicht hat sich einiges getan seit den Zeiten von Frank Wedekind.

Warum ist das Drama dann immer noch hochaktuell? Warum funktioniert es immer noch so gut? Warum kann man sich dem Kummer von Moritz, Melchior und Wendla nicht entziehen und hofft für Melchior am Ende an der Seite des vermummten Herrn nur das Beste? Weil sich in Wahrheit gar nichts ändert. Die biochemischen Prozesse sind nun einmal in Jahrtausenden dieselben geblieben. Unsicherheit, Angst, die Furcht, nicht zu genügen, sind keine von außen steuerbaren Erlebnisse, sie finden im Inneren statt, ganz unabhängig von der Gesellschaft. Pubertät funktioniert in allen politischen Systemen und allen Generationen genau gleich. Sie ist wie die ersten Tage im März: ungemütlich, schmerzhaft, unsicher – und voller Hoffnung auf den Sommer.

# Das Regieteam

Joanna Praml, Regie und Text



Joanna Praml ist Deutsch-Französin, 1980 in Offenbach am Main geboren. Sie war nach einer Schauspielausbildung zwei Jahre festes Ensemblemitglied am Theater Marburg.

Seit 2007 arbeitet sie als Regisseurin. In partizipativen Rechercheprozessen entwickelt sie vor allem mit nicht-professionellen jungen Darsteller\*innen, aber auch mit Schauspieler\*innen Stücke zu

unterschiedlichen Themen und Klassikerüberschreibungen – unter anderem am Staatstheater Nürnberg, am Staatsschauspiel Dresden, am Düsseldorfer Schauspielhaus und am Deutschen Theater Berlin. Ihre Inszenierungen *Romeo und Julia* und das Drei-Generationen-Projekt *Wenn du nicht mehr da bist*, in dem sie Jugendliche, ihre Eltern und Großeltern zusammen auf die Bühne brachte, wurden mehrfach ausgezeichnet und zum Theatertreffen der Jugend 2013 und 2014 eingeladen. Für ihre Inszenierung *Ein Sommernachtstraum* am Düsseldorfer Schauspielhaus wurde sie für den Deutschen Theaterpreis «Der Faust» 2017 in der Kategorie Regie nominiert. Die Überschreibung *Die Räuber* am Deutschen Theater wurde zu den Schillertagen 2022 eingeladen. In der Spielzeit 24/25 inszeniert sie am Schauspiel Bern *Frühlings Erwachen* nach Frank Wedekind, auf der Bühne stehen Jugendliche aus Bern.

## Dorle Trachternach, Text

Dorle Trachternach studierte Kreatives Schreiben und Kulturjournalismus an der Universität Hildesheim und arbeitet als Autorin und Dramaturgin an der Schnittstelle von Recherche und Überschreibung. Sie entwickelt vor allem partizipative Projekte mit nichtprofessionellen Darsteller\*innen, u. a. für das Deutsche Theater Berlin, das Staatsschauspiel Dresden, das Düsseldorfer Schauspielhaus und das FFT Düsseldorf und arbeitete dafür u.a. mit den Regisseur\*innen Nurkan Erpulat, Miriam Tscholl, Felix Krakau und mit ihrem eigenen Kollektiv *waltraud900*. Mit der Regisseurin Joanna Praml verbindet sie seit einigen Jahren eine kontinuierliche Zusammenarbeit. In der Spielzeit 24/25 am Schauspiel Bern schreibt sie gemeinsam mit ihr die Fassung nach Wedekinds *Frühlings Erwachen*.



### Inga Timm, Ausstattung

Inga Timm studierte Bühnen- und Kostümbild an der Kunsthochschule Berlin-Weissensee und an der Academie beeldende Kunsten in Maastricht. Seit 2006 ist sie freischaffende Bühnen- und Kostümbildnerin. Sie arbeitet u. a. am Deutschen Theater Berlin, am Schauspielhaus Zürich, am Düsseldorfer Schauspielhaus, an der Staatsoper Berlin, am Residenztheater München und beim Steirischen Herbst zusammen mit den Regisseuren Bastian Kraft, Karsten Dahlem und Sophia Simitzis. Mit Joanna Praml verbindet sie eine mehrjährige Zusammenarbeit.

### Hajo Wiesemann, Musik



Hajo Wiesemann studierte Jazz-Klavier an der Folkwang Universität der Künste in Essen und am Conservatorium Amsterdam. Zusätzlich studierte er sechs Semester Chor- und Orchesterdirigieren. Er arbeitet als Pianist, Komponist, Arrangeur und musikalischer Leiter für Theater und Orchester u.a. für das Düsseldorfer Schauspielhaus, das Deutsche Theater Berlin, das Schauspielhaus Bochum, die Essener Philharmoniker, die Duisburger Philharmoniker, das Staatstheater Dresden, das Theater und Orchester Heidelberg, ARTE, WDR und SWR. Er ist Pianist des „Geysir Quartett“ und des „Essen Jazz Orchestra“, das

2023 für den Deutschen Jazzpreis nominiert wurde. Er komponierte die Filmmusik für den vielfach ausgezeichneten Film *Die Geschichte einer Familie* von Karsten Dahlem mit Anna Maria Mühe in der Hauptrolle.

# Interview mit Joanna Praml<sup>4</sup>



© Annette Boutellier

## Was ist das Besondere an der Berner Inszenierung von *Frühlings Erwachen*?

Das Besondere an unserer Inszenierung von *Frühlings Erwachen* ist, dass auf der Bühne Jugendliche das Stück spielen werden. Wir haben einen Auswahl-Workshop durchgeführt, bei dem wir Berner Jugendliche eingeladen haben, sich vorzustellen. Aus diesem Auswahl-Workshop haben wir zehn Jugendliche ausgewählt, bei denen wir das Gefühl haben, dass wir mit diesen jungen Menschen das Stück gut erzählen können.

## Wie sieht diese Arbeit mit den Jugendlichen konkret aus?

Es ist ein intensiver Probenprozess, der sich über mehrere Monate erstreckt. Wir haben viel über die Themen von Frank Wedekinds Stück gesprochen, uns darüber unterhalten und teilweise auch biografisch gearbeitet. Da wir ein komplett neues Stück schreiben, das sich lediglich an *Frühlings Erwachen* orientiert, haben wir mit einer Art Recherchephase begonnen. Das bedeutet, wir haben Experten\*innen aus verschiedenen Bereichen (Prävention, Gesundheit, Psychologie...) eingeladen, die uns über Themen informieren, die in *Frühlings Erwachen* vorkommen und die wir vielleicht nicht kannten. Zusammen mit Dorle Trachternach habe ich dann eine neue Fassung geschrieben, die sich an *Frühlings Erwachen* orientiert, aber auch ein ganz neues Stück entstehen hat lassen. Die Jugendlichen durchlaufen also gerade einen sehr intensiven Prozess: wir proben viel und arbeiten

---

<sup>4</sup> Das Interview wurde von Fabienne Biever anhand von Aufnahmen für den Vorabtrailer zu *Frühlings Erwachen* verschriftlicht.

intensiv am schauspielerischen Handwerk, damit sie das Stück am Ende gut auf die Bühne bringen können. Ausserdem haben wir viele musikalische Proben und mit Hajo Wiesenmann einen großartigen Musiker im Probenprozess dabei.

### **Was interessiert dich an der Theaterarbeit mit Jugendlichen?**

Das Stück, stammt zwar aus dem 19. Jahrhundert, enthält aber Themen, die Jugendliche auch heute noch beschäftigen. Daher ist es sehr interessant zu überprüfen, was inhaltlich gleichgeblieben ist, was sich im Laufe der Zeit verändert hat und wo es Reibungsflächen gibt. Es ist faszinierend, sich mit einem «alten» Stück zu beschäftigen, das sich um Pubertät, Stress, Schuldruck, Suizid, erste Liebe, Sexualität, Freundschaft und die Suche nach dem Selbst dreht, um darüber ins Gespräch zu kommen, was es bedeutet, heute jugendlich zu sein. Diese Art der Arbeit ist das, was ich immer tue: Ich nehme einen Klassiker, ein Stück, das man vielleicht schon gut kennt, und bringe es in Reibung mit der Lebenswirklichkeit von Jugendlichen. Dabei entsteht meist etwas sehr Interessantes.

### **Was erwartet die Zuschauer\*innen, wenn sie zu *Frühlings Erwachen* in die Vidmarhallen kommen?**

Das Stück wird sowohl biografische Elemente der Jugendlichen enthalten als auch Diskussionen, die wir zusammengeführt haben. Natürlich wird auch das ursprüngliche *Frühlings Erwachen* von Wedekind mit seiner Geschichte und den Themen darin vorkommen. Da es sich um ein starkes Ensemble-Stück handelt, wird man auf der Bühne vor allem eine junge Gruppe erleben, die zusammenspielt und viel Energie in den Raum sendet.

### **Probeneinblick zu *Frühlings Erwachen***

➡ [Einblick: Frühlings Erwachen \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)



© Annette Boutellier

# Ein Abend mit Berner Jugendlichen

## Emil Barmettler

Als das erste Kind meiner Eltern kam ich 2007 auf die Welt und verbrachte meine ersten paar Jahre mit Umzügen, an die ich mich alle nicht erinnern kann. Richtig aufgewachsen bin ich im Breitenrain in Bern. Nach meinem Start ins Gymnasium vor zwei Jahren begann ich immer mehr daran zu zweifeln, ob es das ist, wonach ich suche. Ist es nicht. Nun habe ich diesen Sommer eine Lehre als Gärtner begonnen und (Achtung Wortspiel) blühe dabei auf.



**Wann hast du dich zum ersten Mal erwachsen gefühlt?** Als ich an der Hochzeit meiner Tante vor ca. 3 Jahren bis tief in die Nacht getanzt habe.

**Was ist deine große Sehnsucht?** Eine Welt aus einer Vielfalt an wahrgewordenen Utopien und Träumereien.

**Was würdest du deinen Eltern oder Lehrer\*innen raten?** Lernt und nehmt neue Impulse durch Jugendliche.

**Was hättest du deinem jüngeren Ich gerne geraten?** Versuche nicht, dich selbst zu verändern, sondern ein Umfeld zu schaffen/finden, in dem du dich nicht verändern musst.



## Blue Burri

Ich bin Blue, geboren und aufgewachsen 2005 in Rüschegg. Seit ich 15 bin habe ich in verschiedenen WGs in Bern gewohnt. Ich habe im Sommer 2024 die Matura abgeschlossen, bin mit einer Freundin in eine eigene Wohnung gezogen und mache nun eine Tanzausbildung.

**Wann hast du dich zum ersten Mal erwachsen gefühlt?** Das habe ich mich noch nie und ich denke nicht, dass sich das jemals ändern wird.

**Welches ist der für dich wichtigste Satz im Stück?** «Wer traurig ist, der macht irgendwas falsch,/ der ist nicht beliebt genug, nicht schön genug, der ist selber

Schuld.»

**Was ist der Sondtrack deines Lebens?** Walking on a Dream – Empire of the Sun

**Was würdest du deinen Eltern oder Lehrer\*innen raten?** Wir wachsen in einem System auf, das ihr geschaffen habt und noch immer von euch regiert wird. Wir profitieren vom Wohlstand, doch müssen genauso auch mit neuen Konsequenzen leben. Ihr habt das gesellschaftliche Streben danach ausgerichtet, das zu erlangen, was euch damals fehlte: Geld, eine gute Ausbildung, Bequemlichkeit oder auch ein grosses Haus. Oberflächliches und Materielles. Dabei ging viel Zwischenmenschliches



und Emotionales verloren, sowie auch unsere Verbundenheit zur Natur. Uns wird Alles vor die Füsse gelegt, mit vielem können wir gar nicht umgehen, sodass wir uns überfordert fühlen und kein klares Ziel vor Augen haben. Alles muss immer besser, immer schneller und immer mehr sein. Nichts ist gut genug, denn Alles ist möglich, auch über Perfektion und den gesunden Menschenverstand hinaus. Wir versuchen unser Bestes, doch stellen stets zu hohe Erwartungen an unsere Mitmenschen und an uns selbst. Erwartungen, die wir nie erfüllen können. Von euch erwarte ich etwas mehr Verständnis, denn die Veränderung, vor der so einige von euch sich fürchten, wird immer noch von Menschen aus eurer Generation gesteuert. Menschen, die mithilfe neuerer Wissensstände, gezielt unsere Schwächen ausnutzen, um eigenen Profit zu erzielen und anschliessend nichtsdestotrotz uns als Vorbilder präsentiert werden. Also bitte lasst uns wenigstens die Freiheit, unsere eigenen Fehler machen, daraus zu lernen, und danach zu streben, was unser Herz uns sagt.

**Was hättest du deinem jüngeren Ich gerne geraten?** Mach das, was dir guttut. Oftmals ist das, was Erwachsene dir raten, nicht das richtige. Hör nicht auf sie. Versuch dich nicht anzupassen an die Erwartungen anderer, mach dich nicht kleiner als du bist. Du schaffst das. Isoliere dich nicht von Leuten, nur weil du Angst hast, sie könnten dich nicht mögen.

## Noée Furter

Mein Name ist Noée Furter. Ich wurde 2006 geboren und bin halb Schweizerin, halb Belgierin. Letztes Jahr verbrachte ich ein Auslandsjahr in Kanada, Richmond und besuche momentan das dritte Jahr der Fachmittelschule. Neben Schultheater und Tanzprojekten bin ich Pfadi Leiterin und spiele Volleyball.

**Wann hast du dich zum ersten Mal erwachsen gefühlt?** Als ich mit zwölf Bilz trank.

**Welches ist der für dich wichtigste Satz im Stück?** «Der Freitod ist die häufigste Todesursache für Menschen unter 21.»

**Was würdest du deinen Eltern oder Lehrer\*innen raten?** Ich würde Lehrer\*innen raten, immer Sofas in den Klassenzimmern zu organisieren

**Was ist der Soundtrack deines Lebens?** «I want it that way» von den Backstreet Boys

**Was hättest du deinem jüngeren Ich gerne geraten?** Lass dir nicht alles gefallen, damit du gemocht wirst.





## Silas Glanzmann

Ich bin Silas Lio Glanzmann, wurde 2007 in Solothurn geboren und besuche zurzeit das Gymnasium. In meiner Freizeit spiele ich Handball und Cello. Meine grösste Leidenschaft ist das Schauspiel. Seit klein auf stehe ich auf der Bühne und war in der Vergangenheit im Stadttheater Solothurn in diversen Produktionen zu sehen. Im Schauspielhaus Zürich spielte ich eine Hauptrolle in der Produktion Der Junge aus der letzten Reihe.

### **Welcher ist der für dich wichtigste Satz im Stück?**

«Stattdessen sitz ich eingeklemmt in einer viel zu kleinen Bank mit viel zu vielen Leuten und kann nichts sagen, weil ich alles richtigmachen will, und aus mir kommt gar nichts mehr raus vor lauter Angst, was falsch zu machen.»

**Was ist deine grosse Sehnsucht?** Meine grösste Sehnsucht ist Schauspieler zu werden.

**Was würdest du deinen Eltern oder Lehrer\*innen raten?** Die Schule nicht so ernst zu nehmen.

**Was ist der wichtigste Punkt auf deiner Bucket List?** In eine Stadt ziehen.

**Was hättest du deinem jüngeren Ich gerne geraten?** Ich hatte meinem jüngeren Ich gesagt, weniger in den Konflikt mit meiner Mutter zu gehen. Ich streite sehr oft über kleine Dinge mit ihr, die gar nicht nötig wären.

## Max Häusler

Ich bin Max, 16 Jahre alt und wohne in Bern. Zurzeit mache ich eine Ausbildung als Fachmann Gesundheit. Meine Hobbys sind Zeichnen, Theater spielen, Akrobatik und ich verbringe am liebsten Zeit mit meinen Freunden. Mit Theater habe ich noch nicht so viel Erfahrung, doch ich stehe schon seit ich klein bin auf der Bühne, da ich sehr lange Luftakrobatik in einem Zirkusverein gemacht habe.



**Was ist deine grösste Sehnsucht?** Ich würde sagen es ist die Liebe.

**Was ist der wichtigste Punkt auf deiner Bucket List?** Für eine lange Zeit einfach Reisen gehen und mir die ganze Welt anschauen.

**Was ist der Track deines Lebens?** «Sunnäuntergang» Fischermätteli Hood Gäng

**Was hättest du deinem jüngeren Ich gerne geraten?** Ich würde sagen, dass man einfach mal machen soll und nicht zu viel überlegen.

## Guillaume Mourgue d'Algue

Ich bin 2005 in Genf geboren und im Alter von 2 Jahren nach Bern gezogen. Neben der Schule habe ich Fussball und Theater an der Junge Bühne Bern gespielt. Diesen Sommer habe ich die Schule abgeschlossen. Momentan mache ich ein Zwischenjahr und entdecke gerade extrem viel Neues, was ich total cool finde. Meine feste Interessen sind aber Theater, Reisen und Soundsysteme. Was ich mit meinem Leben anfangen will ist mir aber noch unklar.

### **Wann hast du dich zum ersten Mal erwachsen gefühlt?**

Als ich zum ersten Mal eine richtig seriöse Konversation über meine Zukunft hatte.

**Was ist deine große Sehnsucht?** Musik aus einem Soundsystem.

**Was ist der wichtigste Punkt auf deiner Bucket List?** Mit dem Zug nach Japan fahren und dort einen Roadtrip machen.

**Was hättest du deinem jüngeren Ich gerne geraten?** Ich würde ihm sagen, dass er selbstbewusster hätte sein können, als er neue Menschen kennenlernte.



## Maryam Rifqui

Mein Name ist Maryam Rifqui. Ich wurde im Jahr 2008 geboren, bin 16 Jahre alt und besuche das Gymnasium. Ich liebe es zu singen und nehme seit 4 Jahren Gesangsunterricht. In meiner Freizeit schaue ich viele Filme, höre Musik und spiele Theater.

**Was ist deine große Sehnsucht?** Frieden

**Was ist der Soundtrack deines Lebens?** Where is my Minde – Pixies, I got you (I feel good) –

James Brown, All apologies – Nirvana

**Was ist der wichtigste Punkt auf deiner Bucket List?** Die Matura zu schaffen.

**Was hättest du deinem jüngeren Ich gerne geraten?** Nimm es nicht so ernst, nimm dich selbst nicht so ernst, nimm die anderen nicht so ernst, das allermeiste ist eigentlich nicht wichtig und es ist viel entspannter, wenn dir das bewusst ist.

## Sahra Schärer

Ich heisse Sahra und bin im Jahr 2006 auf die Welt gekommen. Ich bin in einem kleinen Dorf in Spiez mit meiner Familie aufgewachsen. In der Schule habe ich meine Leidenschaft zum Tanz und Theater entdeckt. Mittlerweile bin ich in meinem letzten Ausbildungsjahr zur Bürokauffrau. Let's see what happens next!

**Wann hast du dich zum ersten Mal erwachsen gefühlt?** Als ich mit 13 mein erstes Vorstellungsgespräch hatte

**Welches ist der für dich wichtigste Satz im Stück?** Jetzt hat sie begonnen, the time of your life.

**Was würdest du deinen Eltern oder Lehrer\*innen raten?** Einfach zur Erinnerung: Ihr wart auch mal jugendlich.

**Was hättest du deinem jüngeren Ich gerne geraten?** Ich würde meinem jüngeren Ich mitgeben, dass ich jeden Moment geniessen soll auch wenn es schwierig sein kann.



## Marie Hélène Steinfels

Ich bin Marie und wurde 2009 geboren. Sechs Jahre lang habe ich bei der Jungen Bühne Bern Theater gespielt, Ballett und zeitgenössischen Tanz gemacht und Cello gespielt. Schon immer hatte ich eine große Leidenschaft für Film und Regie, deshalb habe ich als Abschlussarbeit in der 9. Klasse einen Kurzfilm gedreht, der sogar einen Preis gewonnen hat. Im Moment gehe ich aufs Gymnasium.

**Was ist deine grösste Sehnsucht?** All meine Unsicherheiten loszulassen.

**Wann hast du dich zum ersten Mal erwachsen gefühlt?** Als ich nachts allein durch die Stadt ging.

**Was ist der Soundtrack deines Lebens?** «Futile Devices» von Sufjan Stevens.

**Was ist der wichtigste Punkt auf deiner Bucket List?** Nach Berlin ziehen.

**Was hättest du deinem jüngeren Ich gerne geraten?** Ich hätte meinem jüngeren Ich geraten, kritisch auf den Einfluss von Social Media zu blicken.

## Lars Antoni Weber

Ich bin Lars und wurde 2006 geboren. Schon als Kind war ich fasziniert von Filmen und Comicfiguren, die von Superhelden handeln. Mit 12 Jahren stand ich zum ersten Mal vor der Kamera. In den folgenden Jahren wurde mein Spieldrang immer stärker und ich habe auch einen Einblick hinter die Kamera erhalten. Da war für mich klar – ich werde in der Film-/Schauspielbranche arbeiten. Im Moment bin ich im letzten Jahr des Gymnasiums und setze alles daran, das bestmögliche aus meiner freien Zeit zu machen.



**Wann hast du dich zum ersten Mal erwachsen gefühlt?** In meinem Austauschsemester, alleine bei einer Gastfamilie, im 2. Gymnasiumsjaar mit 16 Jahren.

**Welches ist der wichtigste Satz im Stück?** «Was ich an diesem Tag alles hätte erleben können: die Liebe meines Lebens treffen, von einer Brücke in die Aare springen, frei sein.»

**Was ist deine grosse Sehnsucht?** Regisseur meiner eigenen Spielfilme zu werden.

**Was hättest du deinem jüngeren Ich gerne geraten?** Die Pubertät ist menschlich, du kannst nichts falsch machen, nur entdecken.

# Weiterführende Materialien zur Vertiefung im Unterricht

## Wie geht es den Jugendlichen in der Schweiz<sup>5</sup>

**Den meisten Jugendlichen in der Schweiz geht es gut. Gesundheit und Wohlbefinden der Mädchen und Buben haben sich aber verschlechtert – dies bereits vor der Pandemie. Besonders betroffen sind Mädchen im Alter von 13 bis 15 Jahren. Dies ist eines der Resultate der nationalen Studie Health Behaviour in School-aged-Children von 2022 bei 11- bis 15-Jährigen. Die Studie von Sucht Schweiz im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit bestätigt bisherige Erkenntnisse, wonach es mehr Anstrengungen braucht, um betroffene Jugendliche zu unterstützen und der Prävention im Bereich der psychischen Gesundheit ein höheres Gewicht beizumessen. Auch die am Welttag der psychischen Gesundheit publizierten internationalen HBSC-Ergebnisse zeigen ähnliche Befunde.**

85% der 11- bis 15-Jährigen stufen ihre Gesundheit als gut bis ausgezeichnet ein. Bei den Buben sind diese Werte seit 2002 eher stabil, während sie namentlich bei den 13- und 15-jährigen Mädchen merklich zurückgingen. Auch bei der Lebenszufriedenheit ist eine Verschlechterung zu verzeichnen, insbesondere bei den Mädchen im Alter von 15 Jahren. Die Entwicklung gerade bei den Mädchen zeigte sich schon vor der Pandemie. Insgesamt sind 55% der 11- bis 15-Jährigen mit ihrem Leben sehr zufrieden.

### **11- bis 15-jährige Mädchen stufen ihre Gesundheit schlechter ein als Buben**

- **80%** der Mädchen stufen ihre Gesundheit im Jahr 2022 als ausgezeichnet oder gut ein (2018: 86%). Bei den gleichaltrigen Buben waren es im letzten Jahr 89%.
- **47%** der Mädchen sagen, mit ihrem Leben sehr zufrieden zu sein (2018: 57%). Bei den Buben sind es 63%.
- **58%** der Mädchen beklagen im letzten halben Jahr mindestens zwei wiederkehrende Symptome wie Müdigkeit, Einschlafprobleme, Reizbarkeit, Traurigkeit, Nervosität oder Ängstlichkeit (2018: 42%). Bei den Buben sind es 35%.
- **40%** sind durch die Arbeit für die Schule einigermaßen oder sehr gestresst (2018: 27%). Bei den Buben sind es 27%.
- **56%** sind mit ihrem Körpergewicht nicht zufrieden (2018: 50%). Bei den Buben sind es 46%.

---

<sup>5</sup> Nationale Studie bei Jugendlichen: Das Wohlbefinden nimmt ab – bei den Mädchen mehr als bei den Jungen - Sucht Schweiz

# Mindset für mutiges Denken – Wie kommen die Jugendlichen raus aus der Dauerkrise?<sup>6</sup>

Freitag, 23.12.2022, 15:03 Uhr

Überforderung, Depressionen, Suizidversuche: Noch nie ging es Schweizer Jugendlichen so schlecht. Das zeigen aktuelle Zahlen des Bundesamts für Statistik [BFS](#), Studien der Kinder- und Jugendberatung [ProJuventute](#) und der [CS-Jugendbarometer](#).

Warum trifft es gerade diejenigen so stark, die das Leben noch vor sich haben? Die deutsche Neurowissenschaftlerin Maren Urner hat ein Buch über das Hirn in der Krise geschrieben – und kennt Strategien, wie Jugendliche *und* Erwachsene aus dem Krisenmodus herausfinden.

*SRF Wissen: Eine Krise folgt auf die Nächste. Was macht das mit dem Hirn eines Jugendlichen?*

Maren Urner: Grundsätzlich sind Krisen für ein heranwachsendes Gehirn sehr wichtig – wenn sie dosiert auftreten. Momente, in denen es nicht so läuft, wie geplant, sind elementar. Dadurch werden neue neuronale Verbindungen geknüpft. Wir lernen, beim nächsten Mal anders zu handeln.

*Krisen verändern das Gehirn also?*

Genau – wie andere Erfahrungen auch. Diese Fähigkeit des Gehirns nennt sich «Neuroplastizität», die Grundvoraussetzung für jede Art von Lernen. In der Jugend ist die Plastizität am stärksten ausgeprägt, was dazu führt, dass jede Krise – egal wie gross – intensiver hängen bleibt.

*Und deshalb geht es Jugendlichen so schlecht?*

Unter anderem, ja. Aber auch das Verhalten vieler Eltern ist kontraproduktiv.

*Wie meinen Sie das?*

Gesamtgesellschaftlich beobachten wir, dass Eltern immer überfürsorglicher werden. Stichwort: Helikopter-Eltern. Das Problem ist, dass Kinder so nicht lernen, mit Krisensituationen umzugehen. Es ist immer jemand da, der Reibungen und Scheitern verhindert. Irgendwann sind Jugendliche aber nun mal auf sich allein gestellt – und haben nie gelernt, mit Unsicherheiten umzugehen.

*Was trägt noch zur Überlastung bei?*

In der Pubertät wird die eigene Identität gebildet, gleichzeitig richtet sich der Blick in die Zukunft: Wer bin ich jetzt? Wer will ich sein? Was habe ich und was brauche ich noch? Ist der Raum, der mit diesen Fragen aufgeht, zu gross, fühlen sich junge Menschen haltlos. In der Neurowissenschaft heisst das «Paradox of Choice», Paradox der Wahl.

*Zu viele Möglichkeiten überfordern uns.*

Genau. Studien zeigen, dass wenn wir zwischen sechs und 30 Marmeladensorten wählen können, zufriedener mit unserer Entscheidung sind, wenn wir nur sechs zur Auswahl haben. Übertragen auf die Entwicklungsphase heisst das: Wenn das Gehirn aufgrund der endlosen Möglichkeiten keine Orientierung hat, und auch nicht gelernt hat, mit Krisen umzugehen, kommt es zu Überforderung.

*Was sind die Folgen?*

Anspannung. Eigentlich hilft sie uns, ob Teenie oder Erwachsener, bei akutem Stress, Kräfte zu mobilisieren. Aktuell kommen wir aber durch die gefühlte Omnipräsenz negativer News nicht mehr aus dem Überforderungsmodus raus. Dafür ist unser Gehirn nicht gemacht.

*Und das heisst?*

Dass wir die Regionen abschalten, die dafür da sind, langfristige Entscheidungen zu treffen.

---

<sup>6</sup> [Mindset für mutiges Denken - Wie kommen die Jugendlichen raus aus der Dauerkrise? - Wissen - SRF](#)

### Abschalten?

Ja. Wir befinden uns im Kampf-Flucht-Modus und die Regionen, die hinter der Stirn liegen, also der präfrontale Kortex, sind nicht mehr zugänglich. Der Teil ist aber wichtig für gut überlegte Entscheidungen und für zukunftsorientiertes Verhalten.

### Wie kommen wir da wieder raus?

Indem wir unser Mindset auf «mutig» programmieren. Helfen kann dabei das «dynamische Denken». Es ist mein Gegenentwurf zum statischen Denken, das an Altem festhält. Wenn wir, egal in welchem Alter, den Mut haben, Dinge und Verhaltensweisen neu zu denken, entkommen wir dem Krisenmodus.

### Die drei Zutaten des «dynamischen Denkens»

Die erste Zutat dieses Konzepts lautet: bessere Fragen stellen. Statt nach dem «Wogegen», nach dem «Wofür» zu fragen. So schauen wir automatisch nach vorne. Was möchte ich erreichen? Was kann mir dabei helfen? Und vor allem: Wer kann mir dabei helfen?

Da sind wir bei der zweiten Zutat: neue Gruppen denken. Unser Gehirn gruppiert automatisch, wenn wir anderen Menschen gegenüberstehen: Wer gehört dazu und wer nicht. Diesen Reflex können wir aber immer auch hinterfragen. Statt «Was trennt uns gerade?» fragen: Was verbindet uns? Wir sind soziale Wesen, das macht uns stark.

Die letzte Zutat heisst: neue Geschichten erzählen. Geschichten darüber, was es bedeutet, ein gesunder und glücklicher Mensch zu sein. Etliche Studien zeigen, dass funktionierende Beziehungen dabei die wichtigste Rolle spielen. Beziehungen, die uns guttun, aktivieren unser Belohnungssystem.

### Die «Omnipräsenz negativer News» oder: Negativitätsbias

Der Negativitätsbias oder die Negativitätsdominanz beschreibt das psychologische Phänomen, bei dem negative Gedanken oder Erlebnisse stärker als neutrale oder positive auf uns wirken – auch wenn sie in gleicher Intensität auftreten.

Für unsere steinzeitlichen Vorfahren war dieser Fokus aufs Negative überlebenswichtig. Sie mussten sich merken, welche Früchte giftig waren oder wo die Höhle des Säbelzähntigers ist. Aus diesem Grund wurden alle Erfahrungen und Sinneseindrücke genauestens analysiert und für die Zukunft gespeichert. Tatsächlich hat sich unser Gehirn seit der Steinzeit nicht gross verändert. Dass auch heute Menschen an negativen Erinnerungen kleben bleiben, haben wir also diesem Überlebensmodus zu verdanken.

Die beiden Forschenden Lucas LaFreniere und Michelle Newman haben in einer 2020 veröffentlichten Studie gezeigt, dass die Menge der negativen Emotionen, die Menschen mit sich herumtragen, in der Regel unverhältnismässig hoch ist. 91,4 Prozent der Sorgen, die sich Menschen täglich machen, seien völlig nutzlos, weil die Probleme, um die sie kreisen, niemals eintreten.

Das Gespräch führte Gina Buhl.



# «Viele junge Leute denken regelmässig an kaum etwas anderes als Suizid»<sup>7</sup>

Die Suizidrate in der Schweiz sinkt seit mehr als zwanzig Jahren. Die Situation bei den Jugendlichen ist trotzdem besorgniserregend, wie der Jugendpsychiater Oliver Bilke-Hentsch im Gespräch erzählt.

Dennis Hoffmeyer 18.09.2023

Alle zwei Wochen nimmt sich in der Schweiz ein Jugendlicher das Leben. Es ist die häufigste Todesursache in dieser Alterskategorie im Jahr 2021. Die Zahlen variieren von Jahr zu Jahr, von Kanton zu Kanton, und bleiben doch erschreckend.

Die Dargebotene Hand, der Telefon-Seelsorgedienst der Schweiz, hat in den ersten sieben Monaten 2023 mehr Anrufe zum Thema Suizid erhalten als in den Vorjahren. Vor allem wählten mehr Minderjährige die Telefonnummer 143. Warum ist das so?

**Oliver Bilke-Hentsch** ist Chefarzt der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Luzerner Psychiatrie AG. Er befasst sich täglich mit dem Thema.

*Herr Bilke-Hentsch, Jugendliche denken immer mehr über Suizid nach. Eine beängstigende Nachricht.*

Das stimmt. Hier müssen wir aber unterscheiden. Suizid ist das vollzogene Ereignis mit Tod. Aber suizidale Ideen, Gedanken, Handlungen, Phantasien sind etwas anderes. Die Suizidrate als solche sinkt seit Jahren, aber der zurzeit wichtigere Parameter ist, wie viele junge Leute regelmässig an kaum etwas anderes als an Suizid denken.

*Was beobachten Sie?*

Im ambulanten Bereich der jugendpsychiatrischen Kliniken sehen wir in den letzten drei bis vier Jahren deutlich mehr Suizidgedanken und Handlungen. Im stationären Bereich machen Suizidgedanken beziehungsweise Suizidversuche bis zu 80 Prozent aller Aufnahmen bei Menschen über 12 Jahren aus.

*Was sind die Gründe?*

Altersentsprechend Liebeskummer, existenzielle Schulsorgen, Mobbing. Es gibt aber auch zunehmend Jugendliche, die Suizid als grundsätzlichen Ausweg aus ihren Problemen sehen. Es ist eine Kombination von verschiedenen Prozessen – eine Überlastung. Ökologisch ausgedrückt: Das Wasser in einem See ist schwer belastet. Und dann wirft jemand noch ein letztes Ölfass hinein, und das System kippt komplett um. Wichtig ist in unserem Beispiel: Der See war vor dem Ölfass bereits unerkannt stark geschädigt.

*Und konkret?*

Bei psychiatrischen Störungen gibt es bestimmte Risikofaktoren: Trennung der Eltern, genetische Belastung, Migration, Gewalterleben, schwacher sozioökonomischer Status oder Drogenkonsum. Das Problem ist, dass ein Kind zwei solcher Risikofaktoren normalerweise gut ausgleichen kann. Aber vier oder fünf Faktoren überlasten das System. Unsere stationären Patienten haben meist sechs bis acht Risikofaktoren.

---

<sup>7</sup> [Suizidrate der Schweiz sinkt, aber die Jugend denkt öfter an Suizid – warum? \(nzz.ch\)](https://www.nzz.ch)

*Das war früher nicht so?*

Nein, in den letzten zwanzig Jahren hat sich unter anderem unser anspruchsvolles Schulsystem stark verändert. Es ist ausgelegt auf Leistung, Messbarkeit und Nachvollziehbarkeit. Dazu kommen die sogenannten sozialen Netzwerke, also algorithmisierte Vergleichsportale.

*Die Jugendlichen vergleichen sich in den sozialen Netzwerken und ahmen das nach, was sie sehen.*

Der Werther-Effekt ist ein Phänomen, bei dem Berichte über Suizide in den Medien Imitationssuizide nach sich ziehen können. Die Medien berichten heute zum Glück sehr zurückhaltend bei Suiziden. Nur: Welche Jugendlichen lesen noch Zeitung oder schauen TV? In den sozialen Netzwerken gibt es keine verantwortungsvollen Filter. Vor allem das Thema Selbstverletzung hat auf Jugendliche einen ansteckenden Effekt. Warum, weiss niemand genau.

*Was denken Sie?*

Es ist auf jeden Fall ein eigenartiger Effekt. Die Minderjährigen schauen sich auf Instagram oder Tiktok an, wie sich eine andere Person selbst verletzt. Irgendwann ahmen sie das nach. Das hängt wohl mit dem unmittelbaren Feedback zusammen. Im Vergleich zum vollzogenen Suizid gibt es bei der Selbstverletzung eine Rückmeldung. Viele unserer Patientinnen fangen in dieser Art an. Sie filmen sich bei der Selbstverletzung, stellen es ins Netz und bekommen in Echtzeit eine Rückmeldung. Das Problem: Diese Rückmeldung ist selten eine unterstützende im Sinn von: «Kann ich dir helfen?» oder «hör auf damit». Sondern: «Ich sehe gar nichts» oder «das kann ich auch». Man schaukelt sich gegenseitig hoch. Vor allem Mädchen denken auch deswegen vermehrt über Suizidalität nach.

*Die Mädchen-Problematik steht seit der Corona-Pandemie im Raum. Die Zahl der Mädchen und jungen Frauen in psychiatrischen Institutionen schoss vergangenes Jahr in die Höhe. Warum?*

Ich wünschte, wir hätten darauf eine Antwort. Es kommen verschiedene Dinge zusammen. Mädchen waren ab einem Alter von 14 Jahren immer psychisch auffälliger als Jungs. Im stationären Bereich, wo die komplexeren Fälle sind, waren es immer zwei Drittel Mädchen. Mittlerweile sind wir bei über 80 Prozent. Ein Erklärungsansatz ist, dass Jungs gegenüber den zusätzlichen Stressfaktoren der letzten Jahre irgendwie resistenter sind. Auch nach Scheidungen der Eltern geht es den Mädchen meist schlechter als den Jungs. Eine weitere Erklärung ist: Junge Frauen setzen sich den permanenten Vergleichen in den sozialen Netzwerken viel stärker aus. Daraus resultieren zum Beispiel Depressionen.

*Wie hängen Depressionen und Suizidalität zusammen?*

Nicht unbedingt direkt, eher langfristig. Konkret gibt es bei fast jedem Suizidversuch vorher eine sogenannte narzisstische Kränkung. Hier kollidiert das Selbstbild brutal mit der Realität. Scheinbar harmloser Liebeskummer ist das perfekte Beispiel dafür. Aber auch der hochgeschätzte Lehrer, der einen auf einmal entwürdigt. Ein solches Kränkungsereignis spielt fast immer eine Rolle. Diese teilweise unbewussten Muster versuchen wir in den Therapien zu erkennen und daran zu arbeiten.

*Die Schweiz macht viel zum Thema Suizidalität. Trotzdem steigen die Fallzahlen bei den Jugendlichen. Was bedeutet das für die Eltern?*

Eltern spielen eine zentrale Rolle. Aber egal, wie gut die Beziehung zu ihren Kindern ist, Eltern sind nicht besonders gut im Erkennen emotionaler Probleme ihrer Kinder. Nicht bei Streit und Ärger, sondern dann, wenn Kinder ängstlich werden, vor allem später depressiv. Gerade im jugendlichen Alter, in der frühen Pubertät, sollten die Eltern besonders aufmerksam sein und den Kontakt nicht verlieren. Sie sollten schwierige Themen wie Sexualität, Drogen, Suizidalität, Aggression direkt ansprechen. Und zwar mehrfach. Jugendliche werden das nur selten von sich aus tun.

*Aber wie?*

Man braucht eine gewisse Atmosphäre und sollte ein solches Thema auf keinen Fall inquisitorisch abfragen. Gut funktioniert zum Beispiel, wenn man sich auf Artikel in den Medien bezieht und fragt: «Kennst du das aus deiner Klasse?» oder «sprecht ihr darüber in der Schule?» Man merkt schnell, ob bei dem eigenen Kind Interesse auftaucht oder ob es Angst hat. Und auf keinen Fall nachlassen. Und dem Kind dennoch eine hohe eigene Kompetenz zuschreiben. In manchen Fällen spricht das Kind bereits mit anderen Erwachsenen darüber. Gotte, Götti, Tante, Onkel oder Nachbarn, das Umfeld ist bedeutsam.

*Oder mit der Dargebotenen Hand. Die Telefonnummer 143 hat in diesem Jahr bisher deutlich mehr Anrufe von Jugendlichen registriert. Sehen Sie das positiv oder negativ?*

Ich finde das absolut positiv. Jeder auf diese Weise verhinderte Suizid lässt einen Menschen leben und sich entwickeln. Suizidalität ist nicht irgendein adoleszentes Spiel. Wir reden bei Suizid von der zweithäufigsten Todesursache bei Jugendlichen. Wenn die Jugendlichen heutzutage die zahlreichen Angebote öfters nutzen als früher, dann ist das menschlich gesehen traurig und sachlich gesehen positiv.

## **Hier eine Reihe von Links zu weiteren Themenbereichen, welche in der Inszenierung aufgegriffen werden:**

[Bist du gestresst? \(feel-ok.ch\)](http://feel-ok.ch)

[Schwänzen und Schulangst: Absentismus in den Schulen nimmt zu \(nzz.ch\)](http://nzz.ch)

[Stress-Studie: Ein Drittel der Kinder ist gestresst | Pro Juventute:](http://www.projuventute.ch/de/stress-studie)

<https://www.projuventute.ch/de/stress-studie>

[RZ\\_BEGES\\_Flyer\\_Sexpaed\\_D\\_Nachdruck22\\_WEB.indd \(bernergesundheits.ch\)](http://bernergesundheits.ch)

[Depression\\_Suizid\\_Infoblatt\\_Schulen\\_De.pdf \(bernergesundheits.ch\)](http://bernergesundheits.ch)

[meinesoskarte-1.pdf \(bernergesundheits.ch\)](http://bernergesundheits.ch)

[hb\\_sc\\_bibliographie\\_351.pdf](http://bernergesundheits.ch)

# Hilfsangebote

**147** Gespräch und Beratung am Telefon, spezifisch für Jugendliche  
147.ch/de/

**031 632 88 11** Kriseninterventionszentrum KIZ  
Murtenstrasse 21  
3008 Bern

**031 932 88 44** Notfallzentrum Kinder- und Jugendpsychiatrie  
Bolligenstrasse 111  
3000 Bern

**143** Gespräch und Beratung am Telefon  
Die Dargebotene Hand, [www.143.ch](http://www.143.ch)

Reden kann retten: [www.reden-kann-retten.ch](http://www.reden-kann-retten.ch)

Für Hinterbliebene: [www.trauernetz.ch](http://www.trauernetz.ch)

Plattform für psychische Gesundheit: [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch)

# Fair Play im Zuschauerraum – wie geht das?

## Liebe Lehrpersonen

Wir freuen uns sehr, dass Sie mit Ihrer Schulklasse zu *Frühlings Erwachen* kommen! Das Stück ist etwas ganz Besonderes - es ist **von** Jugendlichen **für** Jugendliche. Es werden viele heisse, aufwühlende und schwierige Themen behandelt und der Theatersaal wird sich womöglich mit einer kraftvollen jugendlichen Energie aufladen. Wir vom Theater lieben diese Energie und machen gerne Theater für junge Menschen. Wir möchten unsere Zuschauer\*innen berühren und bewegen, benötigen aber auch ein hohes Mass an Aufmerksamkeit, damit die Vorstellung für Alle angenehm bleibt. Deshalb benötigen wir Ihre Unterstützung als Pädagoge\*in.

Wir empfehlen Ihnen, 30 Minuten vor Vorstellungsbeginn im Theater zu sein. So bleibt genug Zeit für einen Toilettengang, und um Jacken und Rucksäcke an der Garderobe abzugeben. *Bei Frühlings Erwachen* findet 30 Minuten vor Vorstellungsbeginn auch eine **Einführung** zum Stück statt. Natürlich können Sie mit Ihrer Gruppe gerne daran teilnehmen, denn es ist wichtig, dass Ihre Schüler\*innen nicht völlig unvorbereitet in diesen Theaterabend gehen. Falls Sie diese Vorbereitung bereits im Unterricht vorgenommen haben, bitten wir Sie, während der Einführung darauf zu achten, dass sich die Gruppe ruhig verhält. Einführungen dauern meist ca. 10 bis 15 Minuten. Wir bitten Sie auch, während der Vorstellung als Aufsichtsperson Ihrer Gruppe weiterhin aktiv zu bleiben und einzugreifen, wenn es unruhig werden sollte. Wir wünschen uns, dass Sie sich zu Ihren Schüler\*innen setzen und, wenn nötig, auf Ruhe während der Vorstellung hinweisen.

Fotografieren und Filmen ist während der Vorstellung aus urheberrechtlichen Gründen und zum Schutz der Spieler\*innen strengstens verboten. Bitte lassen Sie die Schüler\*innen ihr Handys an der Garderobe abgeben. Unser Veranstaltungsdienst stellt Ihnen eigens hierfür gerne eine Handy-Box zur Verfügung.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!



Bitte besprechen Sie mit Ihrer Gruppe vor dem Vorstellungsbesuch auch unseren allgemeinen Theaterknigge:

**➔ Theaterknigge**

## Liebe Schüler\*innen

Wir freuen uns sehr über euren Besuch im Theater! Das Stück, das ihr sehen werdet, ist etwas Besonderes, denn auf der Bühne stehen Jugendliche aus Bern zwischen 15 und 19 Jahren und keine professionellen Schauspieler\*innen, wie das sonst beim Schauspiel Bern der Fall wäre. Die Jugendlichen erzählen euch eine Geschichte übers Erwachsenwerden und manche Themen werden euch vielleicht sehr bekannt vorkommen. Es geht um Freundschaften, erste Liebe, Sexualität, Stress in der Schule und Stress Zuhause – das kann aufwühlend, lustig, peinlich, berührend, nachdenklich oder beflügelnd auf euch wirken. Theater möchte genau das – euch berühren und inspirieren. Und damit dieser Austausch funktioniert, damit die Geschichte euch erreicht, benötigen wir ganz viel Aufmerksamkeit von euch als Zuschauer\*innen.

Hier deshalb ein paar Spielregeln für euren Theaterbesuch:

Bitte während der Vorstellung nicht essen, trinken oder mit eurem(r) Sitznachbar\*in plaudern. Das lenkt die Spieler\*innen auf der Bühne ab und natürlich auch die anderen Leute im Publikum, die sich gerade auf das konzentrieren möchten, was auf der Bühne geschieht.

Die Vorstellung dauert 90 Minuten, bitte geht vorher auf die Toilette, damit ihr nicht während der Vorstellung aufstehen müsst. Das stört extrem! Falls ihr den Saal trotzdem verlassen müsst (bei einem Notfall, wenn es euch nicht gut geht) dann verlasst den Zuschauerraum so leise wie möglich. Wenn es euch bessergeht, könnt ihr gerne (natürlich auch ultra leise) wieder zurück in den Saal kommen.

Theater passiert live, das heisst, die Darsteller\*innen spielen für euch im Moment und müssen sich dafür extrem konzentrieren. Deswegen ist ein respektvoller Umgang sehr wichtig. Diesen Respekt zeigt ihr auch durch euren Applaus am Ende der Vorstellung!

**Handys gebt ihr am besten gleich an der Garderobe ab, denn sie müssen während der gesamten Dauer der Vorstellung ausgeschaltet bleiben.** Filmen und fotografieren ist während der Vorstellung strengstens verboten.

Der Theaterbesuch ist schöner, wenn ihr keine Ablenkungen habt und euch voll und ganz auf die Vorstellung einlassen könnt!

Wir wünschen euch viel Freude bei eurem Theaterbesuch!

# Vorbereitung im Unterricht

Die Vorbereitung auf das Theatererlebnis *Frühlings Erwachen* unterstützt Ihre Schüler\*innen dabei, mit den anspruchsvollen Themen des Stücks umzugehen und sich während dem Theaterbesuch nicht überrollt zu fühlen. Sie als Lehrperson müssen aber nicht alle Inhalte abdecken (können). Im Kanton Bern gibt es zahlreiche Angebote, die Sie dabei unterstützen können. Eine besonders hilfreiche Anlaufstelle ist dabei die **Berner Gesundheit**, die Ihnen bei der Aufarbeitung schwieriger Themen zur Seite steht. Darüber hinaus bieten weitere spezialisierte Organisationen Unterstützung, um Themen wie Pubertät, Sexualität und gesellschaftliche Normen altersgerecht zu behandeln:

<https://www.bernergesundheit.ch/waswirtun/sexualpaedagogik/schulen/>

<https://www.bernergesundheit.ch/waswirtun/gesundheitsfoerderungpraevention/schulen/>

<https://www.projuventute.ch/de/eltern/lehrpersonen-fachpersonen/stimmungsflip>

<https://www.eb.bkd.be.ch/de/start/dienstleistungen/psychologie-fuer-die-schule.html>

## Theaterpädagogische Vorbereitung

Anbei folgen theaterpädagogische Spielvorschläge, welche ebenfalls dazu dienen können, Ihre Schulklasse auf den Theaterbesuch vorzubereiten:

### Sag mir, wo du stehst<sup>8</sup>

Alle Schüler\*innen verteilen sich im Raum. Auf dem Boden werden zwei Felder für «Ja» und «Nein» (z.B. durch Trennlinien oder zwei Kreise) abgetrennt. Nun wird das Format durch ein paar Einstiegsbehauptungen eingeführt:

- Ich war schon einmal im Theater.
- Ich war schon einmal im Theater in den Vidmarhallen.
- Ich habe schon einmal selbst Theater gespielt.
- Ich singe gerne... (usw.)

Dann können die Fragen spezifischer werden und einige Themen des Stücks aufwerfen:

- Die Schule ist ein Ort, an dem ich mich wohlfühle.
- Ich habe manchmal Angst vor schlechten Noten (durchzufallen, zu versagen usw.)
- Ich habe manchmal Stress und kann schlecht einschlafen.
- Das Thema Sex interessiert mich sehr.
- Der Sexualunterricht in meiner Schule war interessant/aufschlussreich.
- Bei mir zuhause wird frei über das Thema Sexualität gesprochen.
- Mir geht es meistens gut. Ich habe eine gute Gesundheit.
- Ich kenne jemanden in meinem Alter, dem es nicht so gut geht.
- Ich weiss, wo ich Hilfe bekomme, wenn es mir schlecht geht.

Als Antwort positionieren sich die Schüler\*innen auf den Feldern. Anschliessend können einzelne Schüler\*innen befragt werden oder ein Feld als Ganzes kann ebenfalls eingeladen werden, sich zu äussern. Falls die Schüler\*innen das Stück *Frühlings Erwachen* kennen/gelesen haben, können auch konkretere Fragen gestellt werden. Auch die Schüler\*innen können Fragen an die Klasse stellen.

---

<sup>8</sup> von Carolin Kister, Kai Padberg, veröffentlicht in: [2018\\_Zwischen\\_Publikum\\_und\\_Bu\\_hne.pdf \(papier-berlin.de\)](#)

# Textausschnitt

Alle Schüler\*innen erhalten folgenden Textausschnitt und lesen ihn zunächst einige Male leise durch:

Es war doch eben noch Frühling / und wir sollten doch feiern, / so wie es uns alle gesagt haben. Was uns versprochen wurde, als wir noch Kinder waren. / Worauf wir gewartet hatten: mit 12, mit 14, mit 15. / Auf den Tag, an dem wir endlich sagen konnten: Jetzt bist du jugendlich. Jetzt hat sie begonnen: *the time of your life. And I never felt like this before. Yes / swear* das wird aber eine verrückte Zeit oh oh, und oh je dann wirst du sehr, sehr emotional sein und völlig unlogisch reagieren. Da werden einige Türen knallen. Weißt du eigentlich, dass sich dein ganzes Gehirn umbaut? Da wirst du auch mal den Blick für gefährliche Dinge verlieren. / Aber es wird ganz toll werden: Du wirst Freunde finden, dich verlieben und die verrücktesten Dinge erleben, an die du dich den Rest deines Lebens erinnern wirst. / Mit dem Mofa durch Cinque Terre fahren, am Strand schlafen, aber bitte keinen Kran hochklettern! Ja. / Stimmt ja auch. / Aber niemand hat uns gesagt, dass sich noch etwas in deinen Kopf schiebt: / dass etwas zwischen Kind und Erwachsen sein unseren Glauben erschüttern wird/ dass da plötzlich Gefühle sind, die man gar nicht haben will, die einen wegreißen, wegspülen, das es eben ganz und gar nicht lustig ist, sondern einen so tief auf den Grund zieht, dass sich jeder Tag wie eine Novembernacht anfühlen kann. / Manchmal wird mir so selig – alles Freude und Sonnenglanz. / Und dann kommt das Zahnweh, / und ich meine, dass ich morgen am Tag sterben muss, / mir wird heiß und kalt, vor den Augen verdunkelt sich's, und dann flattert das Untier herein. / Natürlich versuchen wir es wegzuschieben, denn wer will das schon zugeben? / Wer denkt denn im Frühling an den November? / Wer traurig ist, der macht irgendwas falsch, / der ist nicht beliebt genug, nicht schön genug, der ist selber Schuld. / Wenn das Leben dir Zitronen gibt, mach Limonade draus, ganz einfach. / Also behalten wir die Traurigkeit für uns. / Wir haben ja auch ganz andere Sachen, über die wir nachdenken müssen. / Binomische Formeln. Die Zusammensetzung des EU-Parlaments. Gebrochene rationale Funktionen. Das ist doch alles noch wichtiger, sagen die Erwachsenen / Aber wenn man dann unvorbereitet in einer hellen Novembernacht auf einem Friedhof steht / und ein Freund ohne Kopf erscheint, so aus dem Nichts, und uns fragt, / ob wir mitkommen wollen, dann hat uns niemand auf diese Situation vorbereitet. / Was macht man dann? Mitgehen?

Anschliessend werden die Schüler\*innen aufgefordert, den Text zu «gestalten». Welche performativen Ausdrucksformen kennen sie bereits? Nebst dem lauten Vortragen vor der Klasse können auch verschiedene andere Sprechtechniken ausprobiert werden: chorisches Sprechen mit mehreren Stimmen, Geflüster, Geschrei, als Rap/Sprechgesang. Der Text kann auch aufgenommen werden und mit Special Effekts oder Musik unterlegt werden – der Kreativität sollten hier möglichst keine Grenzen gesetzt werden.



## Erstelle eine Bucket List

Im Stück *Frühlings Erwachen* erzählen die Jugendliche davon, was auf ihrer «Bucket List» steht. Eine «Bucket List» ist eine Liste von Dingen, die jemand tun oder erleben möchte, bevor er stirbt. Typischerweise enthält eine Bucket List persönliche Ziele, Abenteuer, Reisen, oder besondere Aktivitäten, die man im Laufe seines Lebens erreichen will. Moritz Stiefel zum Beispiel möchte nicht ungebürst auf einem Friedhof landen :-)

### **Ursprung des Begriffs:**



Der Ausdruck «Bucket List» leitet sich vom englischen Ausdruck «kick the bucket» ab, der eine umgangssprachliche Redewendung für sterben ist. Wörtlich übersetzt bedeutet es «den Eimer treten», was bildlich den Tod meint. Der Begriff wurde besonders durch den Film «The Bucket List» (2007) mit Morgan Freeman und Jack Nicholson populär, in dem zwei Männer mit einer schweren Krankheit eine Liste von Dingen erstellen, die sie vor ihrem Tod erleben wollen. Seitdem hat sich der Ausdruck weltweit etabliert und wird heute oft verwendet, um Lebensziele und Wünsche zu beschreiben, die jemand vor seinem Tod

erfüllen möchte.

**Idee:** Die Klasse erstellt im Vorfeld des Theaterbesuches ebenfalls ihre Liste, eventuell eine gemeinsame als Klasse (z.B. was wir dieses Schuljahr unbedingt als Klasse noch erleben möchten) oder eine persönliche. Im Anschluss an den Theaterbesuch kann dann in der Klasse diskutiert und verglichen werden – welche Gemeinsamkeiten oder unterschiedlichen Dinge stehen auf den einzelnen Bucket Listen?

## Stationen einer Jugend (freies Improvisationsspiel)

Dieses Improvisationsspiel stammt aus dem Auswahlworkshop, an welchem die Jugendlichen, die bei *Frühlings Erwachen* mitmachen, teilgenommen haben. Improvisationen richten sich grundsätzlich an neugierige und spielfreudige Schüler\*innen, welche sich bereits gut kennen und vertrauen. Die Schulklasse versetzt sich dabei in die Lage der Jugendlichen, die im Stück *Frühlings Erwachen* auf der Bühne stehen und erfahren, was es bedeutet, vor einem Publikum zu stehen und Theater zu spielen. Gleichzeitig setzen sich die Schüler\*innen spielerisch mit einigen Themen des Stückes auseinander.

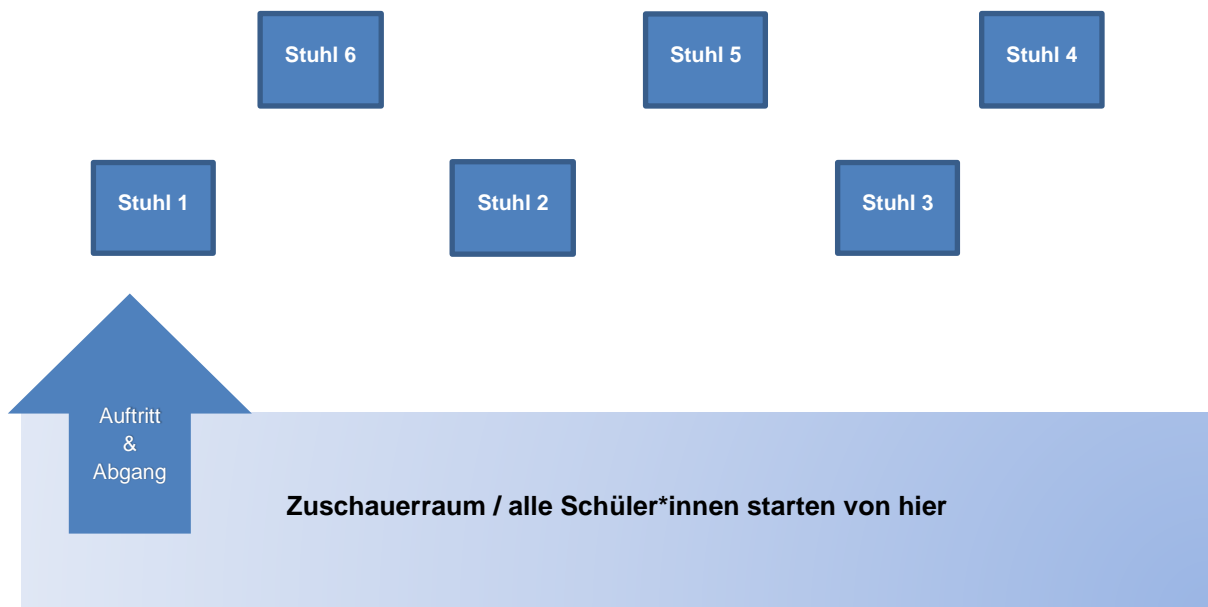
**Vorbereitung:** Am besten eignet sich für dieses Spiel die Aula der Schule mit einer bereits vorhandenen Bühne. Alternativ geht auch die Turnhalle oder ein grösseres Zimmer (ohne Tische/Bänke), welches in «Bühne» und «Zuschauerraum» aufgeteilt werden kann.

### **Benötigtes Material:**

- Stoppuhr
- akustisches Signal (Klatschen oder Gong)
- 6 Stühle

**Freie Improvisation, was ist das?** Eine oder mehrere Spieler\*innen gehen auf die Bühne und nehmen eine bestimmte Haltung ein, bekommen eine Vorgabe oder fangen ohne einen «Assoziationsanker» an. Ohne ein Drehbuch/Textvorlage wird eine Szene entwickelt, welche im Grunde «gerade so kommt».

Die Bühne und der Zuschauerraum präsentieren sich wie folgt:



**Anleitung:** Jeder Stuhl auf der Bühne steht für eine Station/Situation, welche im Laufe des Improspiels durchlaufen wird. Alle Schüler\*innen sollen möglichst an allen Stationen improvisieren. Das Prinzip ist einfach: ein\*e Schüler\*in setzt sich auf den ersten Stuhl und beginnt, nach 1 Minute ertönt ein Zeichen (Klatschen/Gong o ä) und der/die Schüler\*in wechselt auf Stuhl 2. Gleichzeitig kommt ein\*e neue Schüler\*in auf Stuhl 1. Nun improvisieren beide gleichzeitig, während 1 Minute. Beim nächsten Gong wechseln wieder alle einen Stuhl weiter, bis alle 6 Stühle besetzt sind und alle 6 Schüler\*innen gleichzeitig improvisieren. Sobald alle 6 Stationen durchlaufen sind kehrt der/die Schüler\*in zurück in den Zuschauerraum und beobachtet seine Mitschüler\*innen beim Spiel. Am Ende sitzt der/die letzte Schüler\*in auf Stuhl 6 und improvisiert (so wie die erste Person) die letzte Station für eine Minute allein.

#### Vorgabe für die einzelnen Stationen:

Stuhl 1: du bist eine Lehrperson und gibst gerade eine Lektion im Sexualaufklärungsunterricht

Stuhl 2: du hast gerade einen Streit mit deinen Eltern

Stuhl 3: du singst ein Lied (irgendeines, was dir spontan in den Kopf kommt)

Stuhl 4: du versuchst mit jemanden zu flirten

Stuhl 5: du machst dich ready für eine Party

Stuhl 6: du empfindest tiefen Kummer/Schmerz/Verzweiflung.



© Annette Boutellier

#### **Tipps für eine gelungene Improvisation**

Schulklassen ohne viel Schauspielerfahrung haben die Neigung zu seichtem Klamauk, zu Szenen, die wenig Intensität und Tiefgang haben. Oft kommentieren sie sich selbst in dem sie (es ist ihnen peinlich) lachen. Hier ein paar Tipps für mehr Authentizität beim Spielen:

- Versuche, dich auf die jeweilige Situation einzulassen und plane nichts im Voraus. Lass dem Fluss der Dinge freien Lauf! Denke nicht darüber nach, was du machst. (Verurteile dich nicht selbst.)

- Lass dir Zeit, stress dich nicht – auch wenn die ersten Sekunden verstreichen, ohne dass du etwas machst/spielst – Konzentration kann nur in der Ruhe entstehen.
- Spiele aus! Handele entschlossen! Jeder Satz, der gesprochen, und jede Bewegung oder Handlung, die angefangen wird, sollte zielgerichtet und entschlossen sein sowie sauber durchgeführt werden. (Verzichte auf deinen privaten Kommentar, in Form von Lachen oder abgebrochenen Szenen)
- Trau dich! Geh aus dir raus, spiele aus deinem Bauch heraus – tauche total in die Emotionalität der jeweiligen Situation ein. Geniesse den Augenblick.



© Annette Boutellier

# Nachbesprechung im Unterricht

Unbestritten ist das Theater ein öffentlicher Ort. Wie die Theaterwissenschaft beschreibt, kommt eine Aufführung erst zustande, wenn zwei Gruppen von Personen, die als «Handelnde» und «Zuschauende» agieren, sich zu einer bestimmten Zeit an einem Ort versammeln und dort eine Situation, eine Spanne Lebenszeit miteinander teilen. Und indem die Aufführung aus der Begegnung, der Konfrontation und Interaktion dieser beiden Gruppen hervorgeht, lässt sich feststellen, dass Theater in diesem Sinn einen öffentlichen Raum dar[stellt], in dem eine Gesellschaft nicht nur über die in ihr geltenden Werte reflektiert, sondern sie aktiv zwischen allen Beteiligten aushandelt.<sup>9</sup>

Um diese Reflexion und Auseinandersetzung mit dem Gesehenen und Erlebten zu unterstützen, können unterschiedliche FORMATE ausprobiert oder genutzt werden:

## Die Litfasssäule auf dem Tresorplatz



Auf dem Tresorplatz, direkt vor dem Eingang zur Vidmar 1 steht eine Litfasssäule. Das Publikum von *Frühlings Erwachen* hat darauf Kommentare und Eindrücke hinterlassen, auch um mit dem zukünftigen Publikum in Kontakt zu treten. Wer Zeit und Lust hat, kann sich hier austoben und seine oder ihre Eindrücke vor oder nach dem Theaterbesuch hinterlassen.

## Das ungeschriebene Blatt<sup>10</sup>

**ABLAUF DES FORMATS** Die Schüler\*innen bilden Paare und erhalten ein weisses Din-A4-Papier. Sie werden aufgefordert, aus dem Blatt jeweils eine Skulptur zu formen, die den Nachklang der eigenen Aufführungserfahrungen einfängt. Es gibt keine weiteren Materialien, aber mit dem Blatt ist alles erlaubt (reißen, falten, knüllen etc.). Nach ca. 5 Minuten werden die Schüler\*innen aufgefordert, ihre Skulptur mit der ihres 3r Teampartners\*in zu tauschen und die Skulptur des Gegenübers im Modus eines\*r Kunstkritikers\*in zu interpretieren. Dabei trägt die Skulptur den Titel der gemeinsam erlebten Aufführung. Nach wenigen Minuten kann eigenständig gewechselt werden und die zweite Person ist an der Reihe, die Skulptur des Gegenübers zu interpretieren. Die Schüler\*innen\* werden anschliessend aufgefordert, ihre Skulpturen zu einem Objekt zusammenzufügen oder zueinander zu

<sup>9</sup> Fischer-Lichte, Erika: Theater als öffentlicher Raum. In: Gerlach, Klaus (Hg): Der gesellschaftliche Wandel um 1800 und das Berliner Nationaltheater. Berliner Klassik, Berlin 2009, S. 47

<sup>10</sup> Formatidee von David Vogel und die geheime Dramaturgische Gesellschaft (Anna-Sophia Fritsche, Jonas Feller, Stephan Mahn)

arrangieren, und an einem beliebigen Ort im Raum zu platzieren. Gemeinsam geben sie der so entstandenen Skulptur einen neuen Titel – und erhalten dafür ein weiteres Papier und einen Stift. Nun sind alle eingeladen, sich in einem offenen Rundgang frei im Raum zu bewegen, die Skulpturen der anderen zu entdecken und informell ins Gespräch zu kommen.

**WAS WILL DAS FORMAT?** Das unbeschriebene Blatt bietet den Schüler\*innen eine non-verbale Ausdrucks- und Reflexionsmöglichkeit. Es unterstützt die Freude an und den Mut zur persönlichen Interpretation von Aufführungserlebnissen und befördert eine vielschichtige Auseinandersetzung mit den Themen und der Ästhetik der Aufführung. Zugleich entsteht ein schöpferisch-aktiver Austausch zwischen den Schüler\*innen.

## Nachbesprechen in 4 Schritten

### 1. Erinnerungsfetzen sammeln (5')

**Vorbereitung:** Das Klassenzimmer wird in vier Bereiche (Wände oder Boden) unterteilt. Jeder Bereich erhält eine bestimmte Fragestellung oder Themenbereich (siehe unten).

**Ablauf:** Die Schüler\*innen erhalten vier verschiedene Farben Post-it und kleben ihre Stichworte zu der jeweiligen Frage an den jeweiligen Ort.

Spielregel: Während der Dauer des Schreibens (ca. 5 Minuten) darf nicht gesprochen werden. Es können so viele Notizen gemacht werden, wie es Post-it's hat.

1. Was hat dir gefallen an der Inszenierung?
2. Wie hast du die Aufführung erlebt / Wie ging es dir beim Zuschauen?
3. Woran erinnerst du dich? Welche Bilder bleiben danach?
4. Fragen zum Stück? Ungeklärtes...



### 2. Like-Punkte verteilen (5')

**Vorbereitung:** Die Schüler\*innen erhalten Punkte (oder Sternchen) zum Aufkleben. Alternativ können auch einfach «Striche» mit Bleistift gemacht/gezählt werden.

**Ablauf:** Alle Schüler\*innen gehen schweigend durch den Raum und lesen, was ihre Mitschüler\*innen geschrieben haben. Ohne miteinander zu sprechen werden die Notizen sortiert: was doppelt sich / was gehört thematisch zusammen. Was fällt auf/heraus.

Einzelne Notizen/Kommentare/Fragen können durch das Aufkleben eines Punktes «geliked» werden. So entscheidet die Klasse demokratisch, über welche Themen im weiteren Verlauf des Nachgesprächs gesprochen werden sollen.

### 3. Reden im Kreis (15')

In einem Stuhlkreis werden nun die Post-it's im Plenum diskutiert, welche am häufigsten «geliked» wurden. Das Gespräch kann sich dann natürlich auch frei entfalten und allgemeiner werden: Was war toll an der Inszenierung? Was hat die Inszenierung in den Schüler\*innen ausgelöst? Welche Bilder sind geblieben? Welche Fragen bleiben offen?

### 4. Das Fazit (5')

Zum Abschluss kann in kleineren Gruppen diskutiert werden, ob sich der Theaterabend gelohnt hat. Auch kritische oder negative Nachbesprechungen sind hier willkommen. Wie urteile ich über das Gesehene/Erlebte? War das Gesehene relevant für mich? Was hat mir der Theaterabend gebracht?



© Annette Boutellier

Guillaume beschäftigt sich im Stück mit folgender Frage: Ce qu'une pièce du 19ième siècle peut encore nous dire aujourd'hui sur la jeunesse : Was ein Stück aus dem 19. Jahrhundert uns heute noch über Jugend sagen kann.

# Nachweise, Kontakt, Impressum:

- Seite 5 Über das Projekt. Dieser Text wurde für diese Materialmappe von der Dramaturgin Elisa Elwert verfasst.
- Seite 9 Über F. Wedekinds Frühlings Erwachen. Dieser Text wurde von Dorle Trachternach für das Programmheft von Frühlings Erwachen verfasst. (unter Zuhilfenahme von Thomas Möbius: Textanalyse und Interpretation zu Frank Wedekind, «Frühlings Erwachen», Hollfeld, 2024
- Seite 10 Bienen. Der Autor Jan Weiler liest Wedekinds «Frühlings Erwachen», erschienen im Programmheft, Düsseldorfer Schauspielhaus, 2017
- S 14 Das Interview wurde von F. Bieber anhand von Aufnahmen für den Vorabtrailer zu Frühlings Erwachen verschriftlicht.
- S 22 Nationale Studie bei Jugendlichen: Das Wohlbefinden nimmt ab – bei den Mädchen mehr als bei den Jungen - Sucht Schweiz
- S 23 Mindset für mutiges Denken - Wie kommen die Jugendlichen raus aus der Dauerkrise? - Wissen - SRF
- S. 25 Suizidrate der Schweiz sinkt, aber die Jugend denkt öfter an Suizid – warum? (nzz.ch)

## FOTOS:

Inszenierungsfotos © Annette Boutellier

Ein Abend mit Berner Jugendlichen (ab S.16): Selfies, von den Jugendlichen zur Verfügung gestellt

## Kontakt

Bühnen Bern  
Fabienne Bieber  
Nägeligasse 1  
3011 Bern  
[fabienne.bieber@buehnenbern.ch](mailto:fabienne.bieber@buehnenbern.ch)  
Tel: 031 329 51 18 (Mo –Do)

## Impressum

Herausgeber: Bühnen Bern  
Intendant: Florian Scholz  
Redaktion: Fabienne Bieber(Theaterpädagogin), Elisa Elwert

### Redaktionsschluss:

12.10.2024  
Änderungen vorbehalten